

Согласовано

ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

Директор

Иванова А.А./

**МЕНЮ**

21 ноября 2024 г.

младшая школа

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                                      | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ   | 40         | 5,6               | 5,1         | 0,3          | 70                            | 0             |
| 2008              | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                      | 180        | 4,5               | 6,4         | 22,7         | 168                           | 0,4           |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  | 5          |                   | 4,2         | 0,1          | 38                            | 0             |
| 2008              | К/К           | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ"<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н | 75         | 5,6               | 2,2         | 38,6         | 197                           | 0             |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ   | 200        | 3,2               | 2,7         | 11,7         | 84                            | 0,5           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>500</b> | <b>18,9</b>       | <b>20,6</b> | <b>73,4</b>  | <b>557</b>                    | <b>0,9</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 200        | 1                 | 0,2         | 20,2         | 86                            | 4             |
| 2008              | К/К           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 104        | 0,4               | 0,4         | 10,2         | 49                            | 10,4          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>304</b> | <b>1,4</b>        | <b>0,6</b>  | <b>30,4</b>  | <b>135</b>                    | <b>14,4</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | К/К           | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ   | 39         | 0,4               | 0,1         | 1,5          | 9                             | 9,8           |
| 2008              | 100           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ                                | 200        | 5                 | 5           | 15,4         | 127                           | 7,7           |
| 2008              | 307           | ПТИЦА ОТВАРНАЯ  | 80         | 15,8              | 13,5        | 0,5          | 187                           | 1,2           |
| 2008              | 209           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                          | 150        | 5,4               | 4,7         | 34,9         | 203                           | 0             |
| 2008              | К/К           | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                              | 44         | 2,9               | 0,4         | 18,6         | 89                            | 0             |
| 2008              | 405           | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ<br>"С"                      | 200        | 0,1               | 0,1         | 25,3         | 104                           | 1,7           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>713</b> | <b>29,6</b>       | <b>23,8</b> | <b>96,2</b>  | <b>719</b>                    | <b>20,4</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 471           | БУЛОЧКА "ВИТУШКА"                                       | 75         | 6,2               | 9,2         | 41,4         | 273                           | 0,1           |
| 2008              | 434           | МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-<br>0,2                     | 200        | 11,3              | 12,4        | 18,2         | 230                           | 0             |
| к/к               | к/к           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 83         | 0,3               | 0,3         | 8,1          | 39                            | 8,3           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>358</b> | <b>17,8</b>       | <b>21,9</b> | <b>67,7</b>  | <b>542</b>                    | <b>8,4</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
|                   | К/К           | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ                                  | 135        | 1,1               | 14,1        | 4,3          | 149                           | 118,1         |
| 2008              | 229           | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ                                 | 70         | 13,7              | 1,8         | 0,7          | 74                            | 3,4           |
| 2008              | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 145        | 2,9               | 5           | 20,3         | 137                           | 9,8           |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  | 5          |                   | 4,1         | 0,1          | 37                            | 0             |
| 2008              | К/К           | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ"<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н | 45         | 3,4               | 1,3         | 23,1         | 118                           | 0             |
| 2008              | К/К           | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                              | 44         | 2,9               | 0,4         | 18,6         | 89                            | 0             |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 190/9      | 0,2               |             | 8,9          | 36                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>643</b> | <b>24,2</b>       | <b>26,7</b> | <b>76</b>    | <b>640</b>                    | <b>131,3</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>91,9</b>       | <b>93,6</b> | <b>343,7</b> | <b>2593</b>                   | <b>175,4</b>  |

Медсестра

Андреева С.Н.

Согласовано

Директор  
ГБОУ школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга  
/Иванова А.А./

## МЕНЮ

21 ноября 2024 г.

старшая школа

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда                                      | Выход      | Химический состав |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |              |                               |               |
| 2008              | 213           | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ   | 40         | 5,6               | 5,1          | 0,3          | 70                            | 0             |
| 2008              | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                      | 200        | 5,6               | 6,7          | 26,2         | 188                           | 0,5           |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  | 6          |                   | 5,2          | 0,1          | 47                            | 0             |
| 2008              | К/К           | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ"<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н | 110        | 8,3               | 3,2          | 56,5         | 288                           | 0             |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ   | 200        | 3,3               | 2,7          | 11,8         | 85                            | 0,5           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>556</b> | <b>22,8</b>       | <b>22,9</b>  | <b>94,9</b>  | <b>678</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |              |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 200        | 1                 | 0,2          | 20,2         | 86                            | 4             |
| 2008              | К/К           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 140        | 0,6               | 0,6          | 13,7         | 66                            | 14            |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>340</b> | <b>1,6</b>        | <b>0,8</b>   | <b>33,9</b>  | <b>152</b>                    | <b>18</b>     |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |              |                               |               |
| 2008              | К/К           | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ   | 55         | 0,6               | 0,1          | 2,1          | 13                            | 13,8          |
| 2008              | 100           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ                                | 250        | 5,3               | 5,4          | 18,5         | 146                           | 9,3           |
| 2008              | 307           | ПТИЦА ОТВАРНАЯ  | 90         | 17,9              | 15,3         | 0,5          | 212                           | 1,3           |
| 2008              | 209           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                          | 150        | 5,4               | 4,7          | 34,9         | 203                           | 0             |
| 2008              | К/К           | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                              | 55         | 3,6               | 0,5          | 23,2         | 112                           | 0             |
| 2008              | 405           | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ<br>"С"                      | 200        | 0,1               | 0,1          | 25,3         | 104                           | 1,7           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>800</b> | <b>32,9</b>       | <b>26,1</b>  | <b>104,5</b> | <b>790</b>                    | <b>26,1</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |              |              |                               |               |
| 2008              | 471           | БУЛОЧКА "ВИТУШКА"                                       | 75         | 6,2               | 9,2          | 41,4         | 273                           | 0,1           |
| 2008              | 434           | МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗ. 3,2%-<br>0,2                     | 200        | 11,3              | 12,4         | 18,2         | 230                           | 0             |
| 2008              | К/К           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 104        | 0,4               | 0,4          | 10,2         | 49                            | 10,4          |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>379</b> | <b>17,9</b>       | <b>22</b>    | <b>69,8</b>  | <b>552</b>                    | <b>10,5</b>   |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |              |              |                               |               |
|                   | К/К           | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПЕРЦЕВ                                  | 160        | 1,3               | 17,8         | 5,1          | 186                           | 138,3         |
| 2008              | 229           | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ                                 | 90         | 17,8              | 2,3          | 0,9          | 95                            | 3,8           |
| 2008              | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                       | 160        | 3,5               | 5            | 23,2         | 151                           | 11,2          |
| 2008              | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  | 6          |                   | 5,2          | 0,1          | 47                            | 0             |
| 2008              | К/К           | БАТОН НАРЕЗНОЙ "МОЛОДЕЦКИЙ"<br>"ПШЕН. МУКА В/С ОБОГ.М/Н | 40         | 3                 | 1,2          | 20,6         | 105                           | 0             |
| 2008              | К/К           | ХЛЕБ "СИЛУШКА" ОБОГАЩ. М/Н                              | 44         | 2,9               | 0,4          | 18,6         | 89                            | 0             |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 190/9      | 0,4               |              | 9,3          | 39                            | 0,1           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>699</b> | <b>28,9</b>       | <b>31,9</b>  | <b>77,8</b>  | <b>712</b>                    | <b>153,4</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>104,1</b>      | <b>103,7</b> | <b>380,9</b> | <b>2884</b>                   | <b>209</b>    |

Медсестра \_\_\_\_\_ Андреева С.Н.